

Long-COVID

Eine Erkrankung unserer Mitochondrien?

Immer mehr Personen die an SARS-CoV-2 erkranken, leiden auch 3 Monate nach Abklingen der Hauptsymptome noch an den Langzeitfolgen der Erkrankung. Es sind vor allem Personen, welche einen schweren Verlauf durchgemacht haben, die davon betroffen sind (ca. 30%). Auch bei Patienten mit einem milden Verlauf oder einer Erkrankung ohne Symptome kommt es bei ungefähr 15% davon zu Symptomen wie:

- Übermässige Müdigkeit, Erschöpfung
- Kurzatmigkeit, Atembeschwerden
- Kognitive Störungen (Gedächtnisbildung, Gedächtnisabruf, Verarbeitungsgeschwindigkeit).
- Schlaflosigkeit

Dies ist eine grosse physische und psychische Belastung für die Betroffenen und ihr Umfeld. Umso mehr, da sowohl für die Behandlung der akuten Erkrankung, wie auch für die Behandlung der langanhaltenden Symptome eines «Long-Covid» bisher keine wirksame Therapie vorhanden war. Nun gibt es jedoch erste Studien, welche einen Lösungsansatz versprechen. Im Zentrum dieser Studien stehen unsere Mitochondrien.

Um diesen Zusammenhang zu verstehen, wollen wir kurz die Funktion der Mitochondrien studieren und anschliessend den Weg von einem Virus in unserem Körper verfolgen.

Mitochondrien – Kraftwerke und Anti-Virus Programm zugleich

Mitochondrien sind die Kraftwerke der Zellen. Sie produzieren ATP (Adenosintri-phosphat), den universalen «Treibstoff» für alle Zellen und Vorgänge in unserem Körper. Jede Zelle besitzt ungefähr 1500 Mitochondrien (insgesamt sind ca. 190 Trillionen Mitochondrien in unserem Körper verteilt). Gehirn, Nerven und Muskeln sind die Organe mit der höchsten Dichte an

Mitochondrien, denn sie haben den grössten Verbrauch an ATP. Mitochondrien sind gleichzeitig unser Anti-Virus Programm. Sie erkennen Viren als erstes und machen das Immunsystem darauf aufmerksam. Sie leiten die Verteidigung ein und sorgen dafür, dass sich zu stark befallene Zellen «selbst zerstören» (Apoptose).

Der Weg eines Virus in unserem Körper

Corona-Viren dringen über die Atemwege in unsere Zellen ein und vermehren sich darin. Ein Teil verlässt die befallene Zelle wieder, um neue Zellen zu infizieren und um sich zu vermehren (Inkubationszeit). Sobald eine gewisse Virenzahl vorhanden ist, werden diese über die Atemwege (Aerosole) an unsere Umgebung abgegeben um eine neue Person zu infizieren. Ab diesem Moment gilt die erkrankte Person als ansteckend.

Das aktuell zirkulierende SARS-CoV-2 Virus hat sich zudem darauf spezialisiert, die Mitochondrien auszuschalten, um zu verhindern, dass sich unser Immunsystem gegen den Virus wehren kann. SARS-CoV-2 schaltet unser Anti-Virus Programm einfach aus und zerstört es mit der Zeit.

Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben einen negativen Einfluss auf die Arbeit der Mitochondrien. Ebenso verunmöglicht die fehlende Zufuhr von genügend Antioxidantien (ausgewogene Ernährung), zu wenig körperliche Aktivität, zu wenig Sonnenlicht und zu viel Stress, den Mitochondrien ihre Leistungsfähigkeit und die normale Funktion. Die Mitochondrien sind durch diese Risikofaktoren vorbelastet und die SARS-CoV-2 Viren können die Mitochondrien schwer beschädigen oder sogar vollständig zerstören.

Entsprechend mehr Zeit benötigt unser Körper bis er die Mitochondrien wieder repariert oder neugebildet hat und sich die Symptome nicht mehr bemerkbar machen. Es fehlen dem Körper Millionen von leistungsfähigen «Kraftwerken» und die damit verbundene Energie für seine Aufgaben. Dies sind klassische Anzeichen eines **Long- COVID!**

Erste Studien zeigen nun, dass mit **ausgesuchten Vitalstoffen** die Mitochondrien positiv beeinflusst werden können. Präventiv geht es darum, die Mitochondrien optimal zu versorgen und Risikofaktoren zu vermeiden. Nur so können die Mitochondrien gestärkt in den «Kampf» gegen ein Virus antreten. Ausserdem kann die Erkrankungsintensität, die Erkrankungsdauer und das Risiko eines Long-COVID damit erheblich reduziert werden.

In der akuten Phase geht es darum, möglichst rasch die Virenlast zu reduzieren und die Mitochondrien in ihren Funktionen zu unterstützen.

Liegen bereits Long-Covid-Symptome vor, geht es darum, die Mitochondrien-Funktionen wieder in Gang zu setzen und die vielen zerstörten Mitochondrien (-Kraftwerke) wieder aufzubauen.

Die wichtigsten Vitalstoffen im Überblick:

- **Coenzym Q10:** Wie schnell unsere körpereigenen Kraftwerke (Mitochondrien) Energie produzieren können, ist in hohem Mass von einem optimalen Coenzym-Q10-Spiegel abhängig.
- **L-Carnitin:** Ist ein «Transporter», der den Mitochondrien zur Energiegewinnung die notwendigen Stoffe zuführt.
- **D-Ribose:** Ein Bestandteil von unserem zellulären «Treibstoff» ATP.
- **Galactose:** Verbessert die Produktion von ATP. Verhindert die Vermehrung von Viren in den Zellen, alle anderen Kohlenhydrate begünstigen die Vermehrung der Viren!
- **Vitamin C:** besitzt eine antivirale Aktivität, reduziert das Risiko an einem schweren Verlauf oder an Long-COVID zu erkranken um 70%!
- **Zink:** verhindert den gefürchteten «Zytokinsturm», d.h. überschüssige Entzündungs-Reaktionen.
- **Selen:** antioxidativ, stimuliert das Immunsystem.
- Ausserdem ist es für den Wiederaufbau der Mitochondrien im Speziellen ratsam, eine gute Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen wie **Resveratrol** (Trauben), **Quercetin** (Apfel) und **Catechine** (Grüntee) zu gewährleisten.

Chrüterhüsli Hausspezialität –
nach eigenem Rezept –
im Haus hergestellt!

Viruvita Shake –

der Booster für unsere Mitochondrien!

Das Wissen um die Wichtigkeit der richtigen Vitalstoffe haben wir zum Anlass genommen, und einen einzigartigen Shake entwickelt, der die wichtigste Vitalstoffversorgung im Zusammenhang mit den aktuellen Viruserkrankungen in einem Produkt abdeckt. Der «Viruvita Shake» ermöglicht unserem Körper, verloren gegangene Mitochondrien aufzubauen und den Körper nach einem grippalen Infekt wieder mit neuen Kräften zu versorgen.

Inhalt: Vitamin C, Zink, Selen, Coenzym Q10, L-Carnitin, D-Ribose, Galactose, schwarzer Pfeffer



250g Viruvita Shake CHF 95.00

Aus rechtlichen Gründen nur direkt im
Chrüterhüsli erhältlich, nicht online bestellbar.

Dosierung:

Vorbeugend: 1 Messlöffel (5g) pro Tag mit einem Glas Wasser, 1 Stunde nach einer Hauptmahlzeit, trinken.

Akutbehandlung: 2x pro Tag 1 Messlöffel (5g) in einem Glas Wasser auflösen, 1 Stunde nach den Mahlzeiten, trinken.